

သက်ကြီးရွယ်အိများ-

တုတ်ကွေး

နှင့်ပတ်သက်ပြီး
ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိသည်



- သင်ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသည့် အခါတိုင်း တစ်ရှား သို့မဟုတ် သင့်လက်အကြို လက်ဖြင့် ကာပါ။

- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ၊ သို့မဟုတ် လက်ဆေး ပိုးသတ်ရေကိုအသုံးပြု၍မကြာခဏ နှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။

- သင်နေမကောင်း ဖြစ်ပါက အဖျား ကျူသွားပြီးနောက်အနည်းဆုံး 24နာရီ ကြာသည်အထိ အိမ်မှာပင်နောပါ။ အိမ်မြို့နေရန် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

ထို့နောက်သင့်တုတ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကိုထိုးလိုက်ပါ - အတူတကွဆောင်ရွက် ခြင်းဖြင့် နာမကျွန်းမှုကူးစက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကူညီနိုင်ပါသည် !

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ flu.gov, healthvermont.gov
တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် 2-1-1သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။